

資料；「自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安」

<数値の根拠>

厚生労働省の資料には、「清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示」されている。

今回、エネルギーを記載するため、砂糖 1 本 = 3 g × ○本 × 4 kcal でエネルギーを算出することとした。

名称（掲載）	エネルギー（kcal）	量（ml）掲載	参考商品
コーヒーのみ	0	コーヒーカップ	
麦茶	0	350 ml	
お茶	0	湯呑	
ウーロン茶	0	350 ml	
コーヒー＋砂糖	12	コーヒーカップ	砂糖 1 本
炭酸飲料（ノンカロリー）	0	350 ml	砂糖 0 本
野菜ジュース	36	200 ml で表示	砂糖 3 本 (参考)カゴメ野菜ジュース 36kcal
トマトジュース	42	コップ	砂糖 3.5 本 (参考)カゴメトマトジュース 38kcal
乳酸菌飲料	48	65 ml	砂糖 4 本 (参考)ヤクルト 50kcal
炭酸飲料（カロリーオフ）	70	350 ml	砂糖 5.8 本 (参考)JT 桃の天然水スパークリング 63kcal
コーヒー飲料（小）ショート缶	72	190 ml	砂糖 6 本 (参考)アサヒ飲料ワンダモニングショット 100 g 34kcal (65kcal)
人参ジュース	72	コップ	砂糖 6 本 (参考)伊藤園充実野菜 100ml 36kcal
グレープフルーツ濃縮還元ジュース	84	コップ	砂糖 7 本 (参考)成分表 100 g 35kcal
ヨーグルトドリンクタイプ	85	125 ml	砂糖 7 本 (参考)ヤクルトシリアブルーベリー 86kcal
うんしゅうみかん濃縮還元	96	コップ	砂糖 8 本 (参考)成分表 100 g 38kcal

コーヒー飲料（大）ロング缶	95	250ml	砂糖 8本 (参考)アサヒ飲料ロングモーニング ショット 100g 34kcal (85kcal)
スポーツ飲料	100	500ml	砂糖 8本 (参考)コカコーラアクエリア ス 100ml 19kcal(95kcal)
りんご濃縮還元	108	コップ	砂糖 8本 (参考)成分表 100g 43kcal
乳酸菌飲料（殺菌乳製品）	108	コップ	砂糖 9本 (参考)カルピスウォーター 100ml 46kcal
ぶどう濃縮還元	120	コップ	砂糖 10本 (参考)成分表 100g 47kcal
コーヒー乳飲料	138	コップ	砂糖 11.5本 (参考)雪印コーヒー 200ml95kcal
炭酸飲料（サイダー）	140	350ml	砂糖 12.5本 (参考)三ツ矢サイダー 147kcal
ヨーグルトドリンク	162	220ml	砂糖 13.5本 (参考)ブルガリアドリンク 147kcal
炭酸飲料（コーラ）	168	350ml	砂糖 14本 (参考)コカコーラ 158kcal ペプシコーラ 168kcal
炭酸飲料（果実色飲料）	186	350ml	砂糖 15.5本 (参考)成分表 100g 51kcal (179kcal)
★↓ここから掲載無で追加			
乳酸菌飲料	250 (表示250)	500ml	砂糖 21本に相当 (参考)森永マミー100ml 50kcal
フルーツ乳飲料	324 (表示320)	500ml	砂糖 27本に相当 (参考)メグミルクフルーツオレ 250ml 162kcal